



Prehabilitacja czyli jak zminimalizować ryzyko powikłań

Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz

Zofia Kątowska

Weronika Kawecka

Choć korzyści z wdrażania prehabilitacji są ogromne, wciąż nie jest ona tak powszechna, jak na to zasługuje. Warto zatem bliżej zapoznać się z pojęciem, które może okazać się pomocne każdemu z nas.

Czym jest prehabilitacja i w jakim celu się ją stosuje?

Słowo "prehabilitacja" powstało dzięki złożeniu dwóch angielskich słów: "pre" (przed) i "rehabilitation" (rehabilitacja). Można nim określić strategię terapeutyczną, która ma na celu jak najlepsze przygotowanie chorego do zaplanowanego zabiegu chirurgicznego, leczenia lub innych interwencji medycznych. Efekt ten uzyskuje się poprzez koncentrację na poprawie stanu zdrowia i samopoczucia pacjenta, jeszcze przed rozpoczęciem zaplanowanych działań medycznych.

Prehabilitacja jest przeprowadzana, aby zminimalizować ryzyko powikłań po operacji lub leczeniu, przygotować organizm do szybszego i bardziej efektywnego powrotu do zdrowia oraz poprawić wyniki rehabilitacji po przeprowadzonej procedurze medycznej. Może być ona stosowana zarówno przed planowanymi operacjami, jak i przed innymi interwencjami medycznymi, takimi jak m.in. chemioterapia, radioterapia czy leczenie za pomocą innych metod.

Dlaczego warto wdrażać prehabilitację?

Każda poważna choroba lub zabieg chirurgiczny stanowią dla organizmu znaczne obciążenie fizjologiczne i są pewnego rodzaju stresorem, wywołującym w organizmie ogólną neuroendokrynną odpowiedź zapalną. Powikłania pooperacyjne zdarzają się aż w około 15-40% i mają długoterminowy wpływ na pacjentów. Wielu z nich nie odzyskuje już stanu funkcjonalnego i niezależności sprzed operacji. Aby zminimalizować ryzyko powikłań i obniżenia sprawności po interwencji medycznej, stosuje się właśnie prehabilitację.

Przygotowanie prehabilitacyjne można więc trochę przyrównać do treningów sportowych przed zawodami, z tym że, w tej sytuacji sportowcem jest pacjent, dla którego wyzwaniem stanowi poddanie się operacji czy innej formie leczenia.

Prehabilitacja jest jednym z filarów medycyny spersonalizowanej i wszystkie działania w jej obrębie są skoncentrowane na indywidualnych potrzebach każdego człowieka. Przygotowanie nawet do tego samego zabiegu będzie u każdej osoby wyglądać inaczej, chociażby ze względu na inną historię medyczną, predyspozycje genetyczne czy ze względu na różne reakcje osobnicze na zastosowane terapie. Dlatego „indywidualne podejście”, podobnie jak w medycynie funkcjonalnej stanowi tutaj słowo klucz.



Jakie konkretne korzyści przynosi prehabilitacja?

Dobrze przeprowadzona prerehabilitacja z dużym prawdopodobieństwem będzie prowadzić do skrócenia czasu hospitalizacji, zminimalizowania powikłań pooperacyjnych i poprawy jakości życia pacjenta po interwencjach medycznych.

Dodatkowo dzięki prehabilitacji:

- Pacjent ma znacznie większą szansę na powrót do sprawności lub zbliżonej kondycji sprzed operacji
- Ryzyko konieczności odrzucania leczenia pooperacyjnego będzie dużo mniejsze
- Zmniejsza się także ryzyko zakażeń i infekcji miejsca operowanego
- Pacjent z dużo mniejszym prawdopodobieństwem będzie musiał być hospitalizowany ponownie.

Należy przy tym podkreślić, że prehabilitacja jest postępowaniem złożonym, obejmującym 4 ważne aspekty. Są to:

- Przygotowanie żywieniowe
- Przygotowanie mentalne
- Przygotowanie kondycyjne
- Przygotowanie medyczne

W kolejnych artykułach będziemy omawiać etapy prehabilitacji.

Zapraszamy do śledzenia naszej strony internetowej oraz subskrypcji newslettera.

Bibliografia:

1. <https://sci-hub.se/10.1177/0148607110385698>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21628607/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5696441/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36721576/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21451404/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28153961/>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29704110/>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27642056/>
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37049616/>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33385074/>
11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27541923/>
12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35012741/>